

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОГКОУ «Тейковская коррекционная школа-интернат»

Вокзальный проезд, д.2, г.Тейково, Ивановская область, 155048 Тел./факс (49343) 4-15-69, т.2-46-00,
<https://teikovo-internat.ru/> e-mail: teikovo-internat@mail.ru
ОКПО 46175124; ОГРН 102370132631; ИНН/КПП 3704003726/370401001

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГКОУ «Тейковская
коррекционная школа-интернат»

О.В. Антонюк
Приказ № 52 от 03.08.2021

10-и дневное меню

(Обучающиеся 7-11 лет)

Тейково
2021

День 1 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,48	5,20	19,86	149,64
Макаронные изделия	20	20					
Вода	105	105					
Молоко	125	125					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	2	2					
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Бутерброд с маслом сл. и сыром			30\5\10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Какао с молоком			200	7,68	8,01	50,88	300,46
Какао	4	4					
Вода	115	115					
Молоко сгущенное	102	100					
Фрукты свежие	50	50	50	0,67	0,19	10,5	46,88
Итого за завтрак			585	23,69	24,86	95,99	702,56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,1	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,2	20,20	86,48
Итого за второй завтрак			210	2,37	0,7	20,3	104,86
ОБЕД							
Салат из свеклы с растительным маслом			80	1,34	6,39	6,62	92,57
Масло растительное	6,6	6,6					
Свекла	117,38	93,9					
Суп картофельный			250	5,01	4,82	19,39	147,09
Картофель	150,67	113					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Масло растительное	2,4	2,4					
Печень по-строгановски			80\40	19,6	13,44	2,64	210,4
Печень	142,7	118,4					
Масло растительное	9,6	9,6					
Сметана	10	10					

Мука пшеничная	3	3					
Вода	30	30					
Томат паста	3,2	3,2					
Каша рисовая рассыпчатая			200\5	4,93	4,74	50,01	271,33
Крупа рисовая	71,4	71,4					
Вода	150,7	150,7					
Масло сливочное	5	5					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,53	0,06	21,14	85,68
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	98,2
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			935	37,21	30,33	132,48	982,62
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	100	100	100	1,34	0,38	21	93,76
Печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,7	88,14
Молоко кипяченое	189,7	189,7	180	5,17	5,34	8,11	100,17
Итого за полдник			300	7,79	9,08	42,81	282,07
УЖИН							
Рыба запеченная с картофелем			265	17,72	13,82	24,6	299,37
Картофель	123,73	92,8					
Молоко	44,2	44,2					
Вода	44,2	44,2					
Масло сливочное	9,7	9,7					
Мука пшеничная	9,7	9,7					
Минтай	218,1	109,1					
Овощи свежие нарезка огурцы св.	52,63	50	50	0,4	0,05	1,25	7,97
Чай с сахаром			200	0,19	0,04	9,12	36,01
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Чай	1	1					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			575	22,51	14,59	57,99	46,98
ВТОРОЙ УЖИН							
Кефир	155,3	150	150	4,26	3,68	5,88	76,44

Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	23,35	115,02
Итого за второй ужин			200	8,06	4,13	29,23	191,46
Итого за день			2805	101,63	83,69	378,8	2733,37

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,1	34,2	5307	18,16	1148	1677	373	23

День 2 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с молоком сгущенным			120\20	22,41	16,58	30,60	363,16
Творог	113	112					
Крупа манная	8	8					
Сахар	8	8					
Яйца	3	3					
Сухари	5	5					
Сметана	5	5					
Масло сливочное	5	5					
Молоко сгущенное	20,4	20					
Бутерброд с сыром			30\10	4,90	2,90	14,20	106,54
Хлеб пшеничный	30	30					
Сыр	10,9	10					
Кофейный напиток на молоке сгущенном			200	2,80	2,84	21,78	120,00
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
Фрукты свежие	120	120	120	0,43	0,36	11,76	57,14
Итого за завтрак							
			500	30,54	22,68	78,34	646,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,20	20,20	86,48
Итого за второй завтрак							
			210	2,37	0,7	20,20	104,86
ОБЕД							
Салат из свежих помидоров и огурцов			80	0,62	3,54	2,99	48,36
Огурцы свежие	30	24					
Лук репчатый	9,52	8					
Масло растительное	4	4					
Вода	11,9	11,9					
Кислота лимонная	0,4	0,4					
Сахар	0,8	0,8					
Помидоры свежие	38,56	32,8					
Борщ с капустой и картофелем			250\10	4,60	7,42	12,34	138,33
Свекла	50	40					
Капуста	25	20					
Картофель	26,67	20					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Томат паста	3	3					

Сахар	3	3					
Кислота лимонная	0,1	0,1					
Масло растительное	4	4					
Бульон костный	200	200					
Сметана	10	10					
Бефстроганов из отварного мяса			120	21,34	16,63	3,47	250,28
Говядина	176,1	129,6					
Морковь	5	4					
Лук репчатый	4,8	4					
Масса отварного мяса		80					
Морковь	11,63	9,3					
Сметана	10	10					
Мука пшеничная	3,1	3,1					
Соус сметанный		40					
Картофель в молоке			180/5	3,87	5,54	21,47	156,44
Картофель	172,8	129,6					
Молоко	54,5	51,6					
Масло сливочное	5	5					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,53	0,06	21,14	86,28
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,9	0,24	11,59	58,92
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			905	35,5	33,91	86,36	815,96
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	110	110	110	0,4	0,33	10,78	52,38
Вафли	15	15	15	0,42	0,5	11,6	51,67
Компот из свежих плодов			180	0,14	0,13	11,38	47,06
Яблоки	45,5	40					
Вода	172	172					
Сахар	15	15					
Итого за полдник			305	0,96	0,96	33,76	151,11
УЖИН							
Куры отварные с соусом			80/30	17,94	13,75	2,28	204,91
Цыплята	116,7	103,2					
Лук репчатый	4,2	3,5					
Масло сливочное	1,7	1,7					
Мука пшеничная	1,7	1,7					
Сахар	0,3	0,3					
Молоко	15	15					
Вода	15	15					
Каша ячневая рассыпчатая			200/5	6,42	4,87	40,27	244,47
Крупа ячневая	66,6	66,6					
Вода	160	160					

Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,19	0,04	9,12	36,01
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Чай	1	1					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,85	0,24	11,27	57,29
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			575	29,04	19,38	76,3	620,03
ВТОРОЙ УЖИН							
Йогурт	155,3	150	150	5,78	1,98	8,05	76,5
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	23,35	115,02
Итого за второй ужин			200	9,58	2,43	31,4	19,52
Итого за день			2695	107,99	80,06	326,36	2530,32

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,97	34,8	221	862,27	927	1381	302	21

День 3 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая			180/5	5,52	7,38	27,28	199,42
Крупа манная	27,7	27,7					
Молоко	95	95					
Вода	63,4	63,4					
Сахар	4,5	4,5					
Масло сливочное	5	5					
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Бутерброд с маслом и сыром			30/5/10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Чай с молоком сгущенным			200	3,57	3,78	25,29	145,25
Молоко сгущенное	51	50					
Вода	160	160					
Чай	2	2					
Фрукты свежие	50	50	50	0,18	0,15	4,9	23,81
Итого за завтрак							
			520	19,13	22,77	72,22	574,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,32	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,2	20,20	86,48
Итого за второй завтрак							
			210	2,32	0,7	20,20	104,86
ОБЕД							
Икра кабачковая	80	80	80	1,49	6,41	5,85	89,93
Суп картофельный с бобовыми и гренками			250/20	10,75	6,76	33,38	249,11
Хлеб пшеничный	38	32					
Лук репчатый	11,9	10					
Морковь	16,25	13					
Масло растительное	4	4					
Горох	20,20	20					
Картофель	66,67	50					
Бульон костный	180	180					
Биточки с соусом			100/40	15,28	15,13	19,30	278,87
Говядина	100,5	74					
Молоко	24	24					
Хлеб	18	18					
Сухари	10	10					
Масло растительное	6	6					
Соль	1	1					
Вода	36	36					

Масло сливочное	1,9	1,9					
Морковь	3	2,4					
Лук репчатый	1	0,8					
Масло сливочное	0,7	0,7					
Томат паста	5,6	5,6					
Сахар	0,4	0,4					
Мука пшеничная	1,9	1,9					
Макаронны отварные с овощами			180	5,19	7,57	28,06	208,29
Макаронны	44,1	44,1					
Морковь	31,5	25,2					
Масло сливочное	10,8	10,8					
Томат паста	4,3	4,3					
Горошек зеленый	15,2	9,9					
Петрушка	1,2	0,9					
Кисель из яблок			200	0,14	0,12	18,52	76,13
Яблоки	38	34					
Вода	197	197					
Крахмал	9	9					
Кислота лимонная	2	2					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			910	35,49	36,47	118,47	979,68
ПОЛДНИК							
Пудинг творожный с киселем			120/40	16,91	10,84	31,80	294,97
Творог	90	90					
Крупа манная	9	9					
Сахар	9	9					
Яйца	6	6					
Изюм	12,2	12					
Сметана	3	3					
Сухари	3	3					
Масло сливочное	3	3					
Соль	0,8	0,8					
Кислота лимонная	0,0	0,0					
Кисель из кураги			40				
Курага	4	4					
Сахар	4	4					
Крахмал	1,8	1,8					
Вода	44	44					
Молоко кипяченое	189,7	189,7	180	5,17	4,17	8,29	90,31
Итого за полдник			340	22,08	15,01	40,09	385,28
УЖИН							
Оладьи из печени по - купечески			100	20,1	13,97	13,51	263,09
Печень	110	92					
Морковь	15	12					
Мука пшеничная	20	20					
Яйца	20	20					

Масло сливочное	12	12					
Сложный гарнир/картофельное пюре, морковь/			180	3,09	4,63	19,25	137,74
Молоко	14,3	13,5					
Масло сливочное	3,2	3,2					
Картофель	116	87					
Картофельное пюре			90				
Морковь	116,25	93					
Масло сливочное	3,2	3,2					
Сахар	1,4	1,4					
Мука пшеничная	1,4	1,4					
Морковь припущенная			90				
Овощи свежие нарезка/огурцы/	52,63	50	50	0,40	0,05	1,25	7,97
Чай с лимоном и сахаром			200	0,25	0,05	9,31	38,48
Вода	183	183					
Сахар	10	10					
Лимон	7,8	7					
Чай	1	1					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	11,36	77,35
Итого за ужин			590	28,06	19,38	64,34	573,73
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	23,35	115,02
Кефир	155,3	150	150	4,26	3,68	5,88	76,44
Итого за второй ужин			200	8,06	4,13	29,23	191,46
Итого за день			2770	115,14	98,46	344,55	2809,07

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,26	42,2	5001	21,3	1167	1744	364	26

День 4 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная жидкая			180/5	6,94	9,12	28,84	231,17
Сахар	4,5	4,5					
Крупа овсяная	36	36					
Молоко	90,7	90,7					
Вода	60,5	60,5					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом и сыром			30/5/10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Кофейный напиток на молоке сгущенном			200	1,26	1,07	4,22	30,82
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
Фрукты свежие	50	50	50	0,68	0,2	11,166	49,81
Итого за завтрак			520	18,74	21,85	59,51	517,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,4	32,6	134,08
Итого за второй завтрак			210	1,97	0,9	32,6	152,46
ОБЕД							
Салат из моркови с яблоками			80	0,73	2,42	7,23	56,04
Морковь	65	52					
Яблоки	18,2	16					
Сахар	1,6	1,6					
Масло растительное	2,4	2,4					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода	9	9					
Сахар	0,6	0,6					
Щи из свежей капусты с картофелем			250/10	4,79	8,29	9,18	135,05
Капуста белокочанная	62,5	50					
Картофель	40	30					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					

Бульон костный	200	200					
Масло растительное	4	4					
Сметана	10	10					
Плов из курицы			180	16,06	19,06	28,38	355,01
Цыплята	93	82,2					
Масло растительное	3,6	3,6					
Масса готовой курицы			60				
Томат- паста	2,4	2,4					
Лук репчатый	11,4	9,6					
Морковь	12	9,6					
Крупа рисовая	42	42					
Масло растительное	9,6	9,6					
Масса риса и овощей			120				
Компот из смеси сухофруктов			200	0,53	0,06	21,14	86,28
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			780	26,33	30,51	88,95	758,83
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	90	90	90	12,17	0,33	18,9	84,39
Чай с конфетами			200/12	0,36	0,81	8,97	42,96
Чай	2	2					
Вода	200	200					
Конфеты	12	12					
Итого за полдник			302	12,53	1,14	27,87	127,35
УЖИН							
Шницель с соусом			100/40	15,2	15,03	18,98	276,35
Говядина	100,5	74					
Молоко	24	24					
Хлеб	18	18					
Сухари	10	10					
Масса полуфабриката			124				
Вода	36	36					
Масло сливочное	1,8	1,8					
Мука пшеничная	1,8	1,8					
Морковь	3	2,4					
Лук репчатый	1	0,8					
Томат – паста	4	4					

Масло сливочное	0,6	0,6					
Сахар	0,4	0,4					
Соус томатный			40				
Масло растительное	6	6					
Картофель в молоке			180/5	3,87	5,54	21,47	156,44
Картофель	172,8	129,6					
Молоко	54,5	51,6					
Масло сливочное	5	5					
Горошек зеленый отварной			50	1,48	1,71	3,05	38,01
Горошек зеленый	74,5	48,4					
Масло сливочное	2	2					
Чай с сахаром			200	0,19	0,04	9,12	36,01
Чай	1	1					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			634	24,96	23	75,64	633,26
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	23,35	115,02
Йогурт	155,3	150	150	5,78	1,98	8,05	76,5
Итого за ужин			200	9,58	2,43	31,4	191,52
Итого за день			2811	94,11	79,83	315,97	2380,80

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,02	39,6	273	12,63	774	1194	375	15,3

День 5(7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Лапшевник с творогом			120/5	10,26	9,57	23,81	226,78
Макароны	28,8	28,8					
Вода	64	64					
Творог	40	40					
Яйца	4	4					
Сахар	4	4					
Сметана	2	2					
Сухари	2	2					
Масло сливочное	2	2					
Масса полуфабриката			140				
Масса готового			120				
Масло сливочное	5	5					
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Бутерброд с маслом и сыром			30/5/10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Какао с молоком сгущенным			200	7,68	8,01	50,88	300,46
Какао	4	4					
Вода	115	115					
Молоко сгущенное	102	100					
Фрукты свежие	90	90	90	0,32	0,27	8,82	42,85
Итого за завтрак			500	28,12	29,31	98,26	775,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,2	20,20	86,48
Итого за второй завтрак			210	2,37	0,7	20,20	104,86
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов			80	0,65	3,59	2,37	46,06
Огурцы	81	64,8					
Лук репчатый	14,3	12					

Масло растительное	4	4					
Уха рыбацкая			250/30	6,80	2,84	13,32	110,16
Минтай	73,8	36,9					
Масса вареной рыбы			30				
Лук репчатый	15,8	13,3					
Картофель	100	75					
Вода	275	275					
Масло растительное	2,5	2,5					
Выход готового супа			250				
Гуляш из отварной говядины			120	15,96	14,96	3,54	214,22
Морковь	3	2,4					
Лук репчатый	2,9	2,4					
Говядина	132,1	97,2					
Масса отварного мяса			60				
Томат – паста	2,2	2,2					
Масло растительное	6	6					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Морковь	15	12					
Лук репчатый	14,3	12					
Масса соуса			60				
Каша гречневая рассыпчатая			200/5	11,78	7,12	51,46	342,26
Вода	142	142					
Крупа гречневая	95,2	95,2					
Масло сливочное	5	5					
Напиток яблочный			200	0,09	0,09	11,31	45,62
Яблоки	28,4	25					
Вода	208	208					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			945	39,5	29,28	105,02	884,77
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	110	110	110	0,4	0,33	10,78	52,38
Печенье	15	15	15	0,96	2,52	10,28	66,11

Молоко кипяченое	189,7	189,7	180	5,18	5,35	8,12	100,27
Итого за полдник			305	6,54	8,2	29,18	218,76
УЖИН							
Рыба отварная			80	14,32	6,03	1,42	117,74
Минтай	196,8	98,4					
Морковь	4	3,2					
Лук репчатый	3,8	3,2					
Масса отварной рыбы			80				
Масло сливочное	1,4	1,4					
Мука пшеничная	1,4	1,4					
Вода	20	20					
Масло сливочное	6,4	6,4					
Рагу из овощей			180	10,87	13,03	18,93	244,15
Картофель	91,2	68,4					
Масло сливочное	7,2	7,2					
Сахар	0,5	0,5					
Томат – паста	5,5	5,5					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Лук репчатый	1,3	1,1					
Масло сливочное	0,8	0,8					
Бульон	49,2	49,2					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Соус томатный		54,72					
Морковь	53	42,4					
Масса пасерованной		28,8					
Лук репчатый	25,7	21,6					
Масса пасерованного лука		10,8					
Капуста белокочанная	45,9	36,7					
Масса припущенной		33,12					
Чай с лимоном и сахаром			200	0,25	0,05	9,31	38,48
Чай	1	1					
Лимон	7,8	7					
Сахар	10	10					
Вода	183	183					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	1,32	0,24	6,68	38,68
Итого за ужин			550	28,34	19,55	46	488,15

ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	23,35	115,02
Кефир	155,3	150	150	4,62	3,68	5,88	76,44
Итого за второй ужин			200	8,42	4,13	29,23	191,46
За весь день			2300	113,29	91,17	327,89	2663,67

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,25	28,6	398	16,3	1090	1759	509	26

День 6 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Каша молочная дружба			180/5	5,68	7,76	30,14	215,74
Крупа пшено	18	18					
Крупа рисовая	14,4	14,4					
Сахар	4,5	4,5					
Молоко	92,9	92,9					
Вода	61,9	61,9					
Масло сливочное	5	5					
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Бутерброд с маслом и сыром			30/5/10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Кофейный напиток на молоке			200	2,8	2,84	21,78	120
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
Фрукты свежие	50	50	50	0,68	0,19	10,5	46,88
Итого за завтрак			520	19,02	22,25	77,17	588,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0,4	32,6	134,08
Итого за второй завтрак			210	1,97	0,9	32,6	152,46
ОБЕД							
Салат из свежих помидор			80	0,75	3,96	3,87	56,94
Помидоры	57,4	48,8					
Лук репчатый	19	16					
Сахар	0,8	0,8					
Масло растительное	4	4					
Кислота лимонная	0,4	0,4					
Рассольник ленинградский			250/10	4,95	7,51	16,06	157,37
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные	18,8	15					
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Сметана	10	10					
Бульон костный	190	190					
Масло растительное	4	4					
Рыба запеченная с соусом молочным			120	18,83	6,99	3,53	152,82

Минтай	127,8	98,4					
Мука	4	4					
Молоко	12	12					
Масло сливочное	4	4					
Картофельное пюре			180	3,66	5,88	24,03	170,06
Картофель	205,2	153,9					
Молоко	28,4	27					
Масло сливочное	6,3	6,3					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,53	0,06	21,14	86,28
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,3	14,49	73,65
Хлеб ржаной	40	40	40	6,6	1,2	33,4	193,38
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			910	37,69	25,9	116,52	890,50
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	120	120	120	1,62	0,45	25,2	112,53
Молоко кипяченое			180	5,18	5,35	8,12	100,27
Молоко	189,7	189,7					
Итого за полдник			300	6,8	5,8	33,32	212,8
УЖИН							
Фрикадельки мясные с соусом			80/30	11,06	9,8	8,88	169,33
Говядина	83,2	60,80					
Хлеб пшеничный	12,8	12,8					
Масло сливочное	3,2	3,2					
Молоко	20,8	20,8					
Масса полуфабриката		94,4					
Масса готовых		80					
Масло сливочное	1,7	1,7					
Мука пшеничная	1,7	1,7					
Вода	15	15					
Сахар	0,3	0,3					
Молоко	15	15					
Соус молочный		30					
Капуста тушеная			180	4,23	6,03	17,36	148,72
Морковь	4,75	3,8					
Лук репчатый	9	7,6					
Мука пшеничная	2,3	2,3					
Сахар	5,7	5,7					
Томат – паста	4,5	4,5					
Капуста белокочанная	271,5	215,6					
Масло растительное	6,6	6,6					
Горошек зеленый отварной			50	1,53	1,72	3,15	38,79
Горошек зеленый	75,5	48,4					
Масло сливочное	2	2					

Напиток яблочный			200	0,09	0,09	11,31	45,62
Яблоки	28,4	25					
Вода	208	208					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			600	21,13	18,32	63,72	528,91
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	13,35	115,02
Йогурт	155,3	150	150	5,78	1,98	8,05	76,5
Итого за второй ужин			200	9,58	2,43	21,4	191,52
Итого за день			2740	96,19	75,6	344,73	2564,39

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,23	86,9	394,6	29,73	1122	1485	420,3	18,8

День 7 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями			250	5,48	5,2	19,86	149,64
Макаронные изделия	20	20					
Вода	105	105					
Молоко	125	125					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	2	2					
Яйца вареные	1 шт.	1 шт.	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Бутерброд с сыром			30/10	4,90	2,90	14,20	106,54
Хлеб пшеничный	30	30					
Сыр	10,9	10					
Какао с молоком сгущенным			200	7,68	8,01	50,88	300,46
Какао	4	4					
Вода	115	115					
Молоко сгущенное	102	100					
Итого за завтрак			530	122,89	20,48	85,16	616,13
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,20	20,20	86,48
Итого за второй завтрак			210	2,37	0,7	20,20	104,86
ОБЕД							
Икра кабачковая	80	80	80	1,49	6,4	5,8	89,6
Борщ с капустой и картофелем			250/10	4,6	7,42	12,34	138,33
Свекла	50	40					
Капуста белокочанная	25	20					
Картофель	26,67	20					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	11,9	10					
Томат – паста	3	3					
Сахар	3	3					
Лимонная кислота	0,1	0,1					
Масло растительное	4	4					
Бульон костный	200	200					
Сметана	10	10					
Зразы школьные			100/10	13,91	18,17	13,89	278,84
Масло сливочное	10	10					
Говядина	86	63,3					
Хлеб	13,3	13,3					
Вода	18,3	18,3					
Котлетная масса		93,3					
Масло растительное	3,3	3,3					

Лук репчатый	25,1	21,1					
Сухари	8,3	8,3					
Яйца	8,3	8,3					
Солянка из сборных овощей			180	3,41	7,99	7,35	121,17
Капуста белокочанная	129,1	103,3					
Морковь	28	22,4					
Масло растительное	6,8	6,8					
Лук репчатый	12,4	10,4					
Огурцы консервированные	39,6	23,8					
Вода	50,9	50,9					
Томат – паста	2,7	2,7					
Сметана	6,8	6,8					
Сыр	3,8	3,4					
Компот из ягод сушеных			200	0,33	0,00	14,49	73,65
Изюм	20,4	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода	197	197					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			890	27,96	40,66	76,89	828,04
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	50	50	50	0,18	0,15	4,9	23,81
Ватрушка с творогом			70	7,98	3,88	28,69	185,98
Яйца	5,5	5,5					
Сахар	4,7	4,7					
Вода	13,8	13,8					
Мука пшеничная	38,8	38,8					
Масло сливочное	1,6	1,6					
Дрожжи	1,2	1,2					
Творог	20,2	20					
Масло растительное	0,2	0,2					
Чай с молоком сгущенным			200	3,57	3,78	25,29	145,25
Чай	1	1					
Вода	160	160					
Молоко сгущенное	51	50					
Итого за полдник			320	11,73	7,81	58,88	355,04
УЖИН							
Птица тушеная в соусе			120	17,31	14,94	3,44	218,24
Цыплята	149,3	104,5					
Масло сливочное	2,8	2,8					
Масса готовой птицы		70					
Вода	45	45					
Масло сливочное	3,1	3,1					
Мука пшеничная	2,3	2,3					

Морковь	3,75	3					
Лук репчатый	1,2	1					
Сахар	0,5	0,5					
Томат – паста	7	7					
Соус томатный		50					
Картофель отварной с маслом			180/5	3,56	4,83	27,08	173,98
Картофель	248	186					
Масло сливочное	5	5					
Овощи свежие нарезка			50	0,40	0,05	1,25	7,97
Огурцы свежие	52,63	50					
Чай с лимоном и сахаром			200	0,25	0,05	9,31	38,48
Вода	183	183					
Сахар	10	10					
Лимон	7,8	7					
Чай	1	1					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			615	25,74	20,55	64,1	565,12
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	13,35	115,02
Кефир	155,3	150	150	4,26	4,7	5,88	85,7
Итого за второй ужин			200	8,06	5,15	19,23	20,72
Итого за день			2765	98,75	95,35	324,46	2669,91

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,98	43	380	27,45	1207	1539	352	21

День 8 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога			120/20	22,38	16,56	29,87	360,03
Крупа манная	7,8	7,8					
Сахар	7,4	7,4					
Масло сливочное	5	5					
Сухари	4,9	4,9					
Яйца	3	3					
Сметана	4,9	4,9					
Творог	113,2	112					
Молоко сгущенное	20,4	20					
Бутерброд с маслом и сыром			30/5/10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Кофейный напиток на молоке сгущенном			200	5,52	5,66	26,06	172,01
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
Фрукты свежие	120	120	120	0,44	0,36	11,76	57,14
Итого за завтрак			505	33,37	29,67	82,22	735,27
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	1,37	0,5	0,0	18,38
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,2	20,20	86,48
Итого за второй завтрак			210	2,37	0,7	20,20	104,86
ОБЕД							
Салат из свеклы с растительным маслом			80	1,34	6,45	6,62	93,08
Масло растительное	6,6	6,6					
Свекла	117,38	93,9					
Масса отварной свеклы		73,36					
Суп картофельный с лапшой домашней			250	11,33	9,09	18,12	204,95
Мука пшеничная	9,3	9,3					
Яйца	2,5	2,5					
Вода	1,7	1,7					
Лапша		10					
Бульон или вода	190	190					
Морковь	12,5	10					
Картофель	100	75					
Лук репчатый	11,9	10					
Масло растительное	2,4	2,4					

Жаркое по домашнему			200	18,31	18,88	18,94	324,7
Картофель	149,33	112					
Лук репчатый	16,7	14					
Масло растительное	5,6	5,6					
Томат – паста	2,8	2,8					
Масса готовых овощей			140				
Говядина	128,8	94,8					
Масса тушеного мяса			60				
Кисель из яблок			200	0,14	0,12	18,52	76,13
Яблоки	38	34					
Вода	197	197					
Крахмал	9	9					
Кислота лимонная	2	2					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			790	35,34	35,22	85,22	825,31
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	110	110	110	0,39	0,33	10,78	53,38
Вафли	15	15	15	0,42	0,5	11,6	51,67
Молоко кипяченое	189,7	189,7	180	5,18	5,35	8,12	100,27
Итого за полдник			305	5,99	6,18	30,5	205,52
УЖИН							
Рыба тушеная в томате с овощами			120	17,55	8,01	3,75	158,2
Минтай	127,79	98,4					
Масса готовой рыбы		80					
Масло растительное	4	4					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Сахар	1,6	1,6					
Вода	15	15					
Лук репчатый	7,6	6,4					
Морковь	22	17,6					
Томат – паста	3,2	3,2					
Масса готовых овощей		40					
Пюре из моркови			180/5	2,66	10,28	10,94	151,66
Морковь	153	122,4					
Молоко	33,8	33,8					
Мука пшеничная	3,3	3,3					
Масло сливочное	12,8	12,8					
Сахар	0,7	0,7					
Овощи свежие нарезка			50	0,4	0,05	1,25	7,97
Помидоры свежие	57	50					

Чай с сахаром			200	0,19	0,04	9,12	36,01
Чай	1	1					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,4	19,32	98,2
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			635	26,6	19,26	57,74	529,39
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	13,35	115,2
Йогурт	155,3	150	150	5,78	1,98	8,05	76,5
Итого за второй ужин			200	9,58	2,43	21,4	191,7
Итого за день			2645	113,25	93,46	297,28	2591,85

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0,97	26,67	281,2	12,03	1175	1561	359,9	20,4

День 9 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. Ц.
ЗАВТРАК							
Запеканка манная с яблоками с соусом яблочным			120/40	3,73	3,28	30,64	169,55
Крупа манная	25,9	25,9					
Молоко	24	24					
Вода	67,2	67,2					
Сахар	4,8	4,8					
Сухари	1,9	1,9					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Яблоки	20,6	14,4					
Сметана	1,9	1,9					
Яйца	1,9	1,9					
Масса полуфабриката		134,9					
Масса готовой запеканки		120					
Яблоки	12,9	9					
Сахар	5	5					
Крахмал	1,2	1,2					
Вода	32	32					
Соус яблочный		40					
Яйцо вареное	1 шт	1 шт	40	4,83	4,37	0,22	59,49
Бутерброд с сыром			30/10	4,9	2,9	14,2	106,54
Хлеб пшеничный	30	30					
Сыр	10,9						
Чай с молоком сгущенным			200	3,57	3,78	25,29	145,25
Молоко сгущенное	51	50					
Вода	160	160					
Чай	1	1					
Фрукты свежие	60	60	60	0,22	0,18	5,88	58,09
Итого за завтрак			500	17,25	14,51	76,23	538,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	0,79	0,1	4,83	24,55
Сок фруктовый	200	200	200	1,0	0,20	20,20	86,48
Итого за второй завтрак			210	1,79	0,3	25,03	111,03
ОБЕД							
Винегрет с сельдью			100/35	6,89	4,92	7,15	104,28
Огурцы консервированные	18,8	15					
Горошек консервированный	21,4	15					
Лук репчатый	17,9	15					
Масло растительное	2,5	2,5					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода	7,4	7,4					
Сахар	0,5	0,5					
Заправка для салатов		10					

Картофель	28	21					
Свекла	18,75	15					
Морковь	12,5	10					
Сельдь	35	35					
Свекольник			250/10	5,14	7,52	15,35	155,08
Свекла	100	80					
Картофель	57,47	43,1					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	13,2	11,1					
Масло растительное	4	4					
Томат – паста	1,3	1,3					
Сахар	1,6	1,6					
Бульон костный	200	200					
Сметана	10	10					
Котлеты рубленые из птицы			100/10	12,74	20,84	15,50	304,44
Хлеб	18,6	18,6					
Курица	83,62	74					
Масло растительное	4	4					
Сухари	10	10					
Вода	25,7	25,7					
Масло сливочное	10	10					
Макаронные отварные с овощами			180	5,19	7,57	28,06	208,29
Макаронные	44,1	44,1					
Масса отварных макарон		126					
Морковь	31,5	25,2					
Масло сливочное	10,8	10,8					
Томат – паста	4,3	4,3					
Горошек зеленый	15,2	9,9					
Петрушка	1,2	0,9					
Масса готовых овощей		54					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,53	0,06	21,14	85,68
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	49,10
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			745	34,71	41,59	110,22	984,22
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	120	120	120	0,43	0,36	11,76	57,14
Молоко кипяченое	189,7	189,7	180	5,18	5,35	8,12	100,27
Итого за полдник			300	5,61	5,71	19,88	157,41
УЖИН							
Оладьи из печени по - кунцевски			100	20,1	13,97	13,51	263,09
Печень	110	92					

Морковь	15	12					
Мука пшеничная	20	20					
Яйца	20	20					
Масло сливочное	12	12					
Картофель и овощи тушеные в соусе			180	3,86	10,3	27,86	227,84
Картофель	212,4	159,3					
Морковь	11,88	9,5					
Лук репчатый	9,4	7,9					
Масло сливочное	13,7	13,7					
Мука пшеничная	2	2					
Сахар	0,5	0,5					
Томат – паста	9,5	9,5					
Вода	37,4	37,4					
Овощи свежие нарезка			50				
Помидоры свежие	57,06	50					
Чай с лимоном и сахаром			200	0,25	0,05	13,85	55,73
Чай	1	1					
Лимон	7,8	7					
Сахар	10	10					
Вода	183	183					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Итого за ужин			540	28,43	25	78,24	673,11
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	13,35	115,02
Кефир	155,3	150	150	4,26	4,7	5,88	85,7
Итого за второй ужин			200	8,06	5,15	19,23	200,72
Итого за день			2495	95,85	92,26	328,83	2665,41

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1,18	55,38	4947	29,73	953,2	1493	327,6	25,7

День 10 (7-11 лет)

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ц.
ЗАВТРАК							
Сырники из творога			120/5	24,01	18,65	14,58	328,15
Творог	127,5	127,5					
Яйца	3,8	3,8					
Мука пшеничная	16,6	16,6					
Масса полуфабриката		144,08					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Масса готовых сырников		127,5					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом и сыром			30/5/10	5,03	7,09	14,53	146,09
Хлеб пшеничный	30	30					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	10,9	10					
Кофейный напиток на молоке сгущенном			200	1,26	1,07	4,22	30,82
Кофейный напиток	4	4					
Молоко сгущенное	38,8	38					
Вода	160	160					
Фрукты свежие	130	130	130	0,46	0,39	12,74	61,9
Итого за завтрак			500	30,76	27,2	46,07	566,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Хлеб пшеничный	10	10	10	0,79	0,1	4,83	24,55
Сок фруктовый	200	200	200	1	0,2	20,20	86,48
Итого за второй завтрак			210	1,79	0,3	25,03	49,1
ОБЕД							
Салат Мазайка			100	1,58	7,52	9,15	113,82
Картофель	45,67	34,25					
Морковь	40,48	32,38					
Кукуруза	36,13	21,75					
Огурцы свежие	21	20					
Масло растительное	8,25	8,25					
Рассольник ленинградский			250/10	4,95	7,51	16,06	157,37
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные	18,8	15					
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Сметана	10	10					
Бульон костный	190	190					
Масло растительное	4	4					
Рагу из мяса			250	21,87	26,26	21,92	418,55
Говядина	153,4	112,9					

Масса тушеного мяса		71,4					
Масло растительное	11,4	11,4					
Картофель	152,4	114,3					
Морковь	30,38	24,3					
Лук репчатый	17	14,3					
Томат – паста	3,4	3,4					
Мука пшеничная	2,9	2,9					
Масса овощей и соуса		178,6					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,53	0,06	21,14	86,28
Компотная смесь	21,4	50					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35
Соль йодированная	3	3	3				
Итого за обед			870	33,15	42,03	91,29	902,47
ПОЛДНИК							
Фрукты свежие	100	100	100	0,35	0,3	9,8	47,61
Печенье	20	20	20	1,28	3,36	13,7	88,14
Молоко кипяченое	189,7	189,7	180	5,17	5,84	8,11	104,63
Итого за полдник			300	6,8	9,5	31,61	240,38
УЖИН							
Рыба припущенная			80/30	18,42	6,98	2,53	147,36
Вода	27	27					
Мука пшеничная	1,4	1,4					
Масло сливочное	1,4	1,4					
Морковь	2,25	1,8					
Лук репчатый	0,7	0,6					
Масло сливочное	0,5	0,5					
Сахар	0,3	0,3					
Томат – паста	4,2	4,2					
Соус томатный		30					
Минтай	127,79	98,4					
Лук репчатый	3,8	3,2					
Морковь	4	3,2					
Овощи припущенные			180	2,53	4,75	15,29	121,14
Мука пшеничная	2,7	2,7					
Морковь	232,5	186					
Масло сливочное	6,3	6,3					
Сахар	2,7	2,7					
Чай с сахаром			200	0,19	0,04	9,12	36,01
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Чай	1	1					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,2	9,66	49,1
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	77,35

Итого за ужин			550	25,36	12,45	49,96	430,96
ВТОРОЙ УЖИН							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3,8	0,45	13,35	115,02
Йогурт	155,3	150	150	5,78	1,98	8,05	46,5
Итого за второй ужин			200	9,58	2,43	21,4	161,52
Итого за день			2630	107,44	93,91	265,36	2351,39

Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,08	24,9	301	14,94	951	1491	370	21